Als je ouder drugs gebruikt

Wat kan ik doen?

Hoe ga ik om met mijn gevoelens?

Tips

Inhoud

Herken je één van deze situaties? Dan is dit boekje misschien wel iets voor jou.

Jongeren die opgroeien in een gezin waar vader of moeder drugs gebruikt, hebben het daar vaak moeilijk mee.

"Mijn pa rookt elke avond joints. Hij zit dan heel rustig in de zetel. Ik stoor me daar niet aan. Ons huis stinkt dan wel." ***Jasmine***

"Mijn ouders zijn gescheiden. Ik woon bij mijn ma. Mijn pa is verslaafd aan heroïne. Ik zie hem niet zo dikwijls meer, hij leeft op straat en verzorgt zich helemaal niet meer." ***Bert***

"Ik woon in een instelling omdat mijn ouders niet meer voor mij konden zorgen. Mijn moeder is in behandeling voor haar cokeverslaving." ***Hatice***

"Ach, er zijn overal problemen. Mijn ma heeft problemen met drugs, maar ik zou ze niet willen missen." ***Jo***

"Mijn vader gebruikte vroeger heroïne. Daar is hij gelukkig van af, maar nu drinkt hij te veel." ***Jef***

Is dit boekje iets voor mij?

- Dit boekje is voor jongeren tussen veertien en achttien jaar die een ouder hebben met een drugprobleem.
- Het reikt je informatie aan over hoe je kan omgaan met de problemen thuis.
- Het somt enkele tips op om deze moeilijkheden aan te pakken.

Wie ben ik?

Waar ben jij trots op? Wat kan jij goed?

....
....
....
....

"Als ik aan het voetballen ben, vergeet ik alles. Dan heb ik energie voor 1000." **Yari**

Waar heb jij een hekel aan?

....
....
....

"Ik haat het wanneer mensen niet eerlijk zijn." **Sjef**

Waar voel jij je goed?

....
....
....

"Op straat een beetje rondhangen met de buurjongens. Daar kom ik tot rust." **Bert**

Wat zijn jouw dromen?

....
....
....
....
.....

"Ik droom van een gelukkig gezin in een mooi huisje met een grote tuin." **Elsie**

Wanneer voel jij je heel verdrietig?

....
....
....

"Als mijn vader begint te roepen, voel ik me heel klein." **Irina**

Waarom gebruikt mijn vader of moeder drugs?

Drugproblemen gaan vaak samen met bijvoorbeeld depressies of angsten. Wil je meer weten over psychische problemen? Kijk op geestelijkgezondvlaanderen.be

TIP!

De meeste mensen gebruiken drugs omdat ze het lekker vinden of om even te ontspannen. Soms gebruiken mensen 'onder invloed' van anderen. Soms gebruiken mensen drugs om hun problemen te vergeten. Na enkele joints lijkt het leven minder zwaar. Andere mensen nemen drugs om langer en meer te kunnen werken. Maar zorgen of vermoeidheid verdwijnen natuurlijk niet echt door drugs. Integendeel: als mensen te veel en te vaak drugs nemen, lopen ze het risico dat ze niet meer zonder kunnen. Dan worden de problemen alleen maar erger.

Het is moeilijk te begrijpen waarom je moeder of vader drugs gebruiken, zeker als je weet dat dit gevaarlijk kan zijn. Het is moeilijk voor je vader of je moeder om te stoppen met drugs, zeker als ze al lange tijd drugs gebruiken.

Goed om te weten

Iemand die problemen heeft met drugs:
- heeft hulp nodig;
- zoekt vaak excuses voor zijn of haar druggebruik;
- is zelf verantwoordelijk voor zijn of haar gebruik en dus niet de andere gezinsleden.

Voor jezelf

Waarom gebruikt jouw vader of moeder?

- ☐ omdat hij/zij niet zonder kan;
- ☐ omdat hij/zij ziek wordt als hij/zij niet gebruikt;
- ☐ omdat hij/zij het lekker vindt;
- ☐ omdat hij/zij zich dan beter voelt;
- ☐ omdat veel van zijn of haar vrienden ook drugs nemen;
- ☐ omdat er veel ruzie is thuis;
- ☐ omdat hij/zij al veel heeft meegemaakt;
- ☐ omdat hij/zij problemen heeft op haar/zijn werk;
- ☐ omdat hij/zij eenzaam is;
- ☐ ....

Wat is het?
Wat doet het?

Goed om te weten

Drugs zijn stoffen die ons denken, voelen en zien beïnvloeden. Sommige drugs zoals xtc worden gemaakt van chemische stoffen in laboratoria. Andere drugs zoals cannabis en heroïne worden gemaakt van planten en stoffen die in de natuur voorkomen. Artsen schrijven soms drugs voor als medicijn. Wat betreft hun uitwerking, kans op afhankelijkheid, enzovoort bestaan er grote verschillen tussen drugs.

Effecten & wetten

Drugs kunnen op drie manieren op onze geest inwerken: ze kunnen ons oppeppen, ons verdoven en ons bewustzijn veranderen. Soms combineren ze twee van die drie effecten. Alle drugs hebben met elkaar gemeen dat je er afhankelijk van of verslaafd aan kan worden.
Drugs kunnen gevaarlijk zijn op het moment dat je ze gebruikt of als je ze gedurende een lange periode gebruikt.

Niet alle stoffen die een invloed hebben op onze geest zijn verboden. Er bestaan dus verboden (illegale) en toegelaten (legale) drugs. Toch zijn ook het gebruik en de verkoop van legale drugs wettelijk geregeld. In sommige situaties is het gebruik van legale drugs verboden. Een sigaret roken in een openbare ruimte is bijvoorbeeld niet toegelaten.

Drugs hebben altijd al bestaan (ook al is dat geen reden om ze zomaar te gebruiken). Vandaag leven we in een maatschappij die veel belang hecht aan consumeren en het is dus geen toeval dat er nogal wat legale en illegale drugs gebruikt worden.



Alcohol

Ontstaat door gisting van suikers die in granen en fruit zitten. Gistcellen zetten die suikers om in alcohol. De belangrijkste soorten alcoholhoudende dranken zijn bier, wijn en sterke (gedistilleerde) drank.

Effecten

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Wanneer iemand alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo zorgt een kleine hoeveelheid alcohol voor een stoutmoediger, actief gevoel. In grotere hoeveelheden overheerst de verdovende werking. Hoe imand is en waar en wanneer iemand gebruikt beïnvloeden het effect.

Risico's

een kater • black-outs • ruzie en geweld • ongevallen • hart- en leverziekten, kanker • gevaarlijk tijdens zwangerschap • hersenschade en geheugenproblemen • verslaving

Wetgeving

De wet regelt het produceren en schenken van alcohol, het gebruik van alcohol in het verkeer en de leeftijd voor de verkoop en het schenken van alcohol aan jongeren.



Cannabis

'Cannabis' verwijst zowel naar de cannabisplant (cannabis sativa of hennepplant) als naar producten van die plant (marihuana en hasj). De meeste gebruikers roken cannabis in een joint ('blowen'/'smoren').

Effecten

De effecten van cannabis kunnen erg verschillen volgens de variëteit, de hoeveelheid en de manier van gebruik. Ook de persoonlijkheid van de gebruiker, de verwachtingen en de omstandigheden waarin iemand gebruikt, spelen een rol. Cannabis versterkt stemmingen en gevoelens, zowel positieve als negatieve. Gebruikers kunnen zich heel licht of juist heel zwaar voelen. De cannabisroes verandert hun kijk op de werkelijkheid.

Risico's

Wie zich slecht voelt, kan zich nog slechter gaan voelen. • Een cannabisroes maakt het moeilijker om zich te concentreren, logisch na te denken en iets te onthouden.
• Een te hoge dosis kan duizeligheid, misselijkheid en angsten ('flippen'/'bad trip') of bewusteloosheid veroorzaken.

Wetgeving

Aan cannabisbezit of -gebruik kan altijd een straf vasthangen. Toch wordt cannabisbezit of -gebruik door volwassen niet meer per definitie vervolgd. De verkoop van cannabis ('dealen'), cannabis gratis uitdelen en rijden onder invloed van cannabis zijn altijd verboden.



Cocaïne

Is een opwekkende stof uit de bladeren van de cocastruik (Erythroxylon coca). Na chemische bewerking verkrijgt men een fijn kristalachtig wit tot geelachtig poeder met een bittere smaak. Coke wordt meestal gesnoven, soms ook gerookt of ingespoten.

Effecten

Cocaïne is een oppeppende drug. Men gebruikt het vaak om beter te presteren. De eerste effecten, (die maximaal een uur duren), zijn: een gevoel van extra energie, euforie, grote zelfzekerheid, minder hongergevoel en minder vermoeidheid.

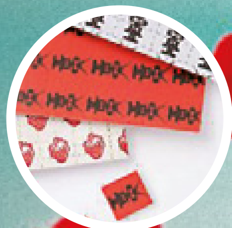
Risico's

Cocaïnegebruik kan leiden tot roekeloosheid en uitputting, doordat men geen vermoeidheid, honger of dorst voelt tijdens gebruik. • Op lange termijn kan het leiden tot angsten en waanvoorstellingen, agressie, rusteloosheid, en op lichamelijk vlak tot hartritmestoornissen en neusbloedingen.

Wetgeving

Bezit, verkoop, aankoop en invoer van cocaïne zijn verboden. In het verkeer is er een nultolerantie wat drugs betreft. Sinds 1 oktober 2010 wordt er met speekseltesten op cocaïnegebruik gecontroleerd in het verkeer.

Wat is het? Wat doet het?



LSD & tripmiddelen

Tripmiddelen zijn drugs die vervormen wat we horen, zien, ruiken, voelen en smaken. Daarom worden tripmiddelen ook hallucinogene drugs of kortweg hallucinogenen genoemd. LSD is het bekendste tripmiddel. Ook sommige paddenstoelen en cactussoorten zijn hallucinogenen.

Effecten

Een tripmiddel wekt hallucinaties op. Het versterkt bestaande emoties, verandert de waarneming en de beleving van tijd en ruimte. Zo kunnen gehoor, reuk en gevoel intenser worden of kunnen voorwerpen licht uitstralen. Gevoel en waarneming horen niet meer bij elkaar. Bij deze bewustzijnsverandering ervaart de gebruiker zijn gedachten meestal als heel helder.

Risico's

Tripmiddelen werken in heel kleine, moeilijk te doseren hoeveelheden. Een 'bad trip' is het belangrijkste risico. • Misselijkheid en braken komen voor, door de giftige stoffen in natuurlijke tripmiddelen. • Op langere termijn kunnen gebruikers psychotisch reageren en in panieksituaties verzeild raken.

Wetgeving

Bezit, verkoop, aankoop en invoer van (semi-) synthetische tripmiddelen (LSD, DOB, DMT, PCP) zijn verboden. Dit geldt ook voor een aantal planten (peyotecactus, hallucinogene zwammen) of werkzame stoffen uit natuurlijke hallucinogenen. De wet zegt niet dat gebruik strafbaar is, maar vermits gebruik ook het bezit van drugs inhoudt, wordt gebruik via een omweg bestraft.



Heroïne

Wordt gemaakt uit morfine, wat op zijn beurt gemaakt wordt uit opium, die dan weer afkomstig is van de papaverplant. Zuivere heroïne is een wit poeder met een bittere smaak. De heroïne die gedeald wordt, is meestal erg versneden en heeft een grijze of bruine kleur.

Effecten

Heroïne is berucht omwille van zijn sterk verdovende effect. Na het inspuiten of het inademen van de dampen ervaart de gebruiker een 'flash', een hevig gevoel van genot dat enkele seconden duurt. Daarna volgt een roeseffect dat vier à zes uur duurt. Er ontstaat een toestand van welbehagen over het hele lichaam.

Risico's

Overdosis • Besmetting hepatitis/hiv • Afhankelijkheid • Ongevallen • Darmproblemen • Minder weerstand • Zware afkick

Wetgeving

Bezit, verkoop, aankoop en invoer van heroïne zijn verboden. In het verkeer is er een nultolerantie wat drugs betreft. Sinds 1 oktober 2010 wordt er met speekseltesten op heroïnegebruik gecontroleerd in het verkeer.

GHB

Een kleur- en geurloze vloeistof met een lichte zoutsmaak. GHB werkt verdovend. Bij een lage dosis raakt men in een roes, die vergelijkbaar is met dronkenschap. GHB wordt gemaakt van GBL. Het lichaam zet GBL zelf om tot GHB. Meer en meer wordt GBL als drug op zich gebruikt.

Effecten

Bij een lage dosis raakt men in een alcoholachtige roes. Gebruikers voelen zich vrolijk, kalm en ontspannen. Onaangename effecten zijn er echter ook: ademhalingsproblemen, hartritmestoornissen, misselijkheid, heel diepe slaap (bij hogere dosissen), bewusteloosheid of coma (bij overdosis).

Risico's

Er is een reële kans op een overdosis, omdat GHB moeilijk te doseren is: kleine verschillen in hoeveelheid kunnen grote verschillen in effect hebben. Verder is de combinatie met alcohol ook erg gevaarlijk omwille van de kans op overdosis.

Wetgeving

GHB is verboden in België net als in de meeste Europese landen.Men kan het product wel nog kopen via illegale internethandel.



Methadon

Is net als heroïne een opiumachtige stof en heeft een gelijkaardige werking. In tegenstelling tot heroïne is methadon echter een medicijn en dus legaal. Het wordt in de drughulpverlening gebruikt om heroïnegebruikers te helpen ontwennen. Methadon komt meestal voor als siroop.

Effecten

Methadon is een vervangproduct voor heroïne. Het heeft een langere uitwerking maar methadon geeft geen roesgevoel en geen ontwenningsverschijnselen. Methadon zorgt ervoor dat een heroïneverslaafde zich niet meer ziek hoeft te voelen bij het stoppen met heroïne.

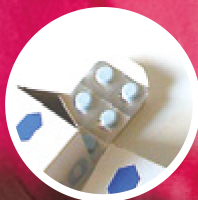
Risico's

Methadon is een zwaar verdovend medicijn dat ernstige risico's geeft bij onjuist gebruik. Mensen die normaal geen methadon of andere opiaten gebruiken, hebben veel kans op een overdosis bij methadongebruik. De combinatie van methadon met heroïne, medicatie of alcohol verhoogt de kans op een overdosis nog.

Wetgeving

Artsen mogen onder bepaalde voorwaarden methadon voorschrijven. Gespecialiseerde hulpverleningscentra verstrekken methadon in het kader van een individueel behandelingsprogramma en ook apothekers mogen op voorschrift van een arts methadon geven.

Wat is het?
Wat doet het?



Slaap- en kalmeringsmiddelen

Zijn meestal benzodiazepines. Benzo's worden vooral gebruikt bij slaap-, stress- en angstproblemen.

Effecten

Benzodiazepines vertragen de activiteit in de hersenen en het centrale zenuwstelsel. Bij het eerste gebruik verminderen de klachten. De slaap verbetert en gevoelens van angst, onrust of stress verminderen. Men wordt wel wat suffer en kan zich minder goed concentreren. Bij dagelijks gebruik nemen de positieve effecten al na enkele weken af.

Risico's

Elk medicijn kan bijwerkingen hebben. Die kunnen individueel verschillen, naargelang de gevoeligheid en gezondheid van de gebruiker. • Onder invloed van benzodiazepines verminderen de concentratie en reactiesnelheid. • Al na enkele weken wordt men afhankelijk van benzodiazepines.

Wetgeving

Geneesmiddelen, en dus ook slaap- en kalmeringsmiddelen, zijn onderworpen aan wetten. Zo moet elk geneesmiddel voorzien zijn van een bijsluiter die is opgesteld in voor iedereen begrijpbare taal. Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen alleen op doktersvoorschrift bij de apotheker gekocht worden.



Speed

Is de straatnaam voor drugs die amfetamines bevatten. Dit zijn chemische stoffen met een sterk oppeppende werking. Speed komt meestal voor in poedervorm en wordt meestal gesnoven. Het poeder kan wat plakkerig tot nat zijn. Het heeft een vale of een pastelkeur en een sterke chemische geur.

Effecten

Speed geeft vier tot acht uur een enorm energiegevoel, zowel lichamelijk als mentaal. De energie komt echter niet uit het poedertje of pilletje, maar uit het eigen lichaam. Zodra de drug is uitgewerkt, is men extra moe, hongerig en neerslachtig.

Risico's

Speed verhoogt de bloeddruk, wat onder andere hoofdpijn, hartkloppingen en hyperventilatie kan veroorzaken. • Gebruikers zijn lusteloos na de uitwerking en hebben dan de neiging om opnieuw te gebruiken. • Wie speed neemt, weet nooit wat hij precies gebruikt. • Op langere termijn is er risico op schade aan het hart en de bloedsomloop, op verslaving en op depressieve gevoelens.

Wetgeving

Bezit, verkoop, aankoop en invoer van speed zijn verboden. In het verkeer is er een nultolerantie wat drugs betreft. Sinds 1 oktober 2010 wordt er met speekseltesten op speedgebruik gecontroleerd in het verkeer.



Vluchtige snuifmiddelen

Is een verzamelnaam voor een heleboel verschillende producten in gasvorm die een euforische roes veroorzaken, zoals lijm, benzine, drijfgassen in spuitbussen, ether ...

Effecten

Vluchtige snuifmiddelen veroorzaken een dronken gevoel en een euforische roes, dikwijls met lach- of giechelbuien. Coördinatiestoornissen, kleurrijke hallucinaties en gaten in het kortetermijngeheugen kunnen voorkomen. De roes verloopt ongeveer op dezelfde manier voor al de verschillende producten maar hangt wel af van de dosis. Het euforische gevoel duurt niet lang.

Risico's

Geprikkelde slijmvliezen, misselijkheid, hartritmestoornissen, bewustzijnsverlies en hartstilstand. • Ook de manier waarop ze gebruikt worden levert specifieke risico's op, zoals verstikking of brandwonden. • Op lange termijn zijn vluchtige snuifmiddelen vaak giftig en schadelijk voor organen als lever en nieren.

Wetgeving

Meestal gaat het om producten die voor hun eigenlijke gebruik vrij verkrijgbaar zijn, zoals lijm, benzine, aanstekergas enzovoort. Deze middelen zijn perfect legaal, maar worden soms oneigenlijk gebruikt, namelijk als roesmiddel.
Poppers zijn illegaal, tenzij amyl- en butylnitriet op doktersvoorschrift.



xtc

Is familie van de speedachtige stoffen of amfetamines en verwant met mescaline, een tripmiddel uit de peyotecactus. Xtc werkt opwekkend en bewustzijnsveranderend (hallucinogeen). Het wordt verkocht als tabletten, pillen of capsules, door gebruikers vaak 'bollen' genoemd.

Effecten

Wie xtc slikt, ervaart zowel opwekkende als bewustzijnsveranderende effecten. Vaak spreekt men over een gelukzalig, tintelend gevoel. Men wil praten, een gevoel van intimiteit beleven met de mensen rond zich. De waarneming van kleuren, geluid, aanraking … wordt intenser. Men voelt zich energiek en helder.

Risico's

Op korte termijn: oververhitting en uitdroging. • Wie xtc slikt, weet nooit wat hij precies gebruikt. Twee identiek uitziende pilletjes of poedertjes kunnen een heel andere uitwerking hebben. • Er bestaat ook kans op een overdosis en de zogenaamde mid-week blues.

Wetgeving

Bezit, verkoop, aankoop en invoer van xtc zijn verboden. In het verkeer is er een nultolerantie wat drugs betreft. Sinds 1 oktober 2010 wordt er met speekseltesten op xtc-gebruik gecontroleerd in het verkeer.

Goed om te weten

Omdat illegale drugs in illegale labo's gemaakt worden, weet je nooit echt wat hun samenstelling is. Wie illegale drugs gebruikt, is dus nooit zeker van het effect van de drug. Soms kan dit leiden tot een overdosis.

"Mijn pa zegt dat hij coke is beginnen te gebruiken omdat hij veel en lang moest werken. Hij is met die drugs gestopt sinds hij een zware depressie heeft gehad." *Lisa*

Wanneer zijn drugs een probleem?

Als je moeder of vader drugs neemt die bij wet verboden zijn, bestaat de kans dat ze in aanraking komen met politie. Omdat bepaalde illegale drugs vrij duur zijn, kunnen ze geldproblemen krijgen. Sommige gebruikers gaan dan stelen om toch drugs te kunnen kopen. Zo belanden sommige druggebruikers in de gevangenis.

Voor jezelf

In sommige gezinnen:

- ☐ beloven ouders iets maar doen ze het niet;
- ☐ loopt het huishouden in het honderd;
- ☐ wordt er veel ruzie gemaakt;
- ☐ is er regelmatig geen eten in huis;
- ☐ zijn kinderen getuige van geweld;
- ☐ worden kinderen geslagen of mishandeld;
- ☐ is er vaak te weinig geld om dingen te kopen;
- ☐ ....

Hoe loopt het in jouw gezin?
Kruis hierboven de dingen aan die voor jou herkenbaar zijn.

Wie drugs gebruikt (ook alcohol en medicatie) kan problemen krijgen met de gezondheid, in het gezin, op het werk, met de politie enzovoort. Maar het ene drugprobleem is het andere niet. Hieronder vind je enkele voorbeelden van problematisch druggebruik:

- Als je drugs gebruikt en daardoor agressief wordt of niet meer beseft wat je doet, als je onvoorspelbaar wordt.
- Als je drugs gebruikt en toch met de auto rijdt.
- Als je drugs injecteert (= drugs rechtstreeks in je bloed spuit).
- Als je zo veel drugs gebruikt dat je niet meer zonder kan, dan ben je verslaafd of afhankelijk.
- Als je te veel geld spendeert aan drugs.
- Als je verschillende drugs combineert en samen inneemt.
- Als drugs belangrijker worden dan gezin, werk, vrienden,...
- Als je niet meer tot actie komt door de drugs.

**Mensen die drugs gebruiken, raken niet altijd verslaafd.
Maar als je ma of pa drugs gebruiken en jij hebt er last van dan is er een probleem.**

"Mijn ma was vroeger verslaafd aan heroïne. Nu neemt ze elke dag een soort vervangmedicatie, methadon. Ik heb een vermoeden dat ze soms toch nog heroïne gebruikt." ***Ine***

Hoe komt het dat mijn vader of moeder niet stopt met drugs?

Je hoopt heel erg dat je vader of moeder stopt met drugs. En vader of moeder zegt misschien wel dat hij of zij gaat stoppen, maar dat gebeurt niet. Jij vraagt je natuurlijk af waarom.

Maar stoppen is niet gemakkelijk.
Soms lukt het zonder hulp. Soms is steun van een huisarts, een psycholoog of een psychiater nodig. En soms is een behandeling in een instelling noodzakelijk om op een veilige manier te ontwennen. Tijdens zo'n behandeling leert men problemen op te lossen. En vooral: hoe men zich terug goed en prettig kan voelen – zonder drugs.

Maar herval of opnieuw beginnen met drugs komt vaak voor. Een slechte ervaring, missen van vroegere vrienden die ook drugs gebruikten, een leuk feestje … Het kan allemaal aanleiding geven tot opnieuw beginnen te gebruiken.

Goed om te weten

- Stoppen met drugs is niet zo makkelijk. Een verslaving is heel moeilijk onder controle te krijgen.
- Verslaving is een soort hersenziekte. Drugs veranderen je hersenen waardoor het moeilijk is om te stoppen.
- Een ma of pa die verslaafd is aan drugs of medicatie voelt zich ook schuldig of schaamt zich voor zijn of haar gebruik en de mogelijke gevolgen.
- Als je ouder moeite heeft met stoppen met drugs, betekent dat niet dat je ouder geen karakter heeft of geen sterke wil heeft om te stoppen.
- Jij kan het probleem van je ouder niet oplossen: je ma of pa moet zelf minderen of stoppen met drinken.

"Als mijn pa echt van me houdt, zou hij toch stoppen met die coke? Mijn ma zegt dat we soms geen geld hebben om eten te kopen doordat mijn pa het opdoet aan drugs." ***Stef***

Goed om te weten

Je bent niet alleen. Er zijn een heleboel kinderen wiens ouder problemen heeft met illegale drugs, alcohol of medicatie.

Hoe ga ik om met drugs?

"Ik ben 17 jaar. Ik vind het niet gemakkelijk om 17 te zijn. Je moet van alles en je mag niks. Ik krijg veel ruzie thuis, maar dan loop ik weg, naar het pleintje, bij mijn vrienden. En dan roken wij joints. Dan ben ik tenminste ontspannen." ***Mike***

"Ik drink nooit alcohol en ik gebruik ook geen andere drugs. Ik ben daar bang van. Mijn mama is verslaafd aan cannabis en slaapmiddelen." ***Tine***

"In het weekend ga ik uit met de mannen. Dat is altijd heel plezant. We drinken dan pintjes, maar dat is puur voor het plezier." ***Xavier***

Mike, Xavier en Tine gaan op verschillende manieren om met drugs. Mike gebruikt zijn joints als vluchtmiddel. Voor Xavier is alcohol vooral een genotsmiddel. En Tine gebruikt nooit alcohol of andere drugs. In welke verhaal herken jij je? Zet een kruisje in het cirkeltje als een verhaal dicht bij jouw situatie ligt.

Wat vind jij van alcohol en andere drugs?

....

....

....

....

Hoe ga jij om met alcohol en andere drugs?
Waarom drink of gebruik je wel/niet?

....

....

....

....

Kinderen van ouders met een drugprobleem zijn kwetsbaar

Als je moeder of vader drugs gebruikt, wil dat niet zeggen dat je zelf problemen met drugs gaat krijgen. Wel behoor je tot een groep die daar gevoeliger voor is.

Hoe komt dat?

- Als alcohol en andere drugs thuis voor problemen zorgt, dan kan je daar ongelukkig of onzeker van worden. Kinderen met zulke gevoelens kunnen, als ze opgroeien, naar alcohol en andere drugs grijpen om zich beter te voelen.
- Als je ouders drugs gebruiken, kan je dat als kind gewoon gaan vinden en later die gewoonte overnemen.
- Het is soms moeilijk om geen drugs te gebruiken als mensen om je heen wel gebruiken.
- Ook erfelijke aanleg kan je vatbaarder maken.

Of je als kind later een drugprobleem ontwikkelt, hangt af van verschillende factoren. Het is belangrijk dat je gevoelens niet opkropt, negatieve spanningen uitspreekt en leert omgaan met problemen. Leef je uit en zoek een hobby waar je je goed bij voelt.

Is alcohol ook een drug?



Wil je meer weten over hoe jij omgaat met alcohol, ga dan naar www.druglijn.be/test-jezelf. Je kan een drinktest, speciaal voor jongeren, invullen en ontdekken hoe het staat met je alcoholgebruik. Er is ook een zelftest voor het gebruik van cannabis.

Alcohol is ook een drug

Net zoals andere drugs beïnvloedt alcohol wat je denkt, wat je doet en hoe je je voelt. Als je te veel of te lang alcohol drinkt, kan je last krijgen van lichamelijke en geestelijke problemen.
Van alcohol kan je afhankelijk worden. Wie langdurig overmatig drinkt en daarmee wil stoppen, krijgt te kampen met ontwenningsverschijnselen.

Voor jezelf

Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol. Je lichaam en je hersenen zijn dan nog volop in ontwikkeling en dus enorm kwetsbaar voor de invloed van alcohol.

Bepaald gebruik van alcohol is bij wet verboden

- Je mag niet meer dan 0,5 promille in je bloed hebben als je autorijdt.
- Er mag geen alcohol verkocht worden aan jongeren onder de 16 jaar.

Goed om te weten







1 GLAS BIER = 1 GLAS WIJN = 1 GLAS JENEVER

Er zit ongeveer evenveel alcohol in de verschillende alcoholische dranken, als de drank in een standaardhorecaglas geschonken wordt. Onder andere zware streekbieren vormen een uitzondering.

Hoe zeg ik nee?

Zoek informatie over de effecten en risico's van drugs. Het is een stuk gemakkelijker om nee te zeggen wanneer je goed op de hoogte bent.

Zeg waar voor jou het probleem ligt (het is illegaal, het is riskant ...).

Maak duidelijk dat jij geen drugs nodig hebt om plezier te maken.

Zeg wat de gevolgen kunnen zijn (bijvoorbeeld problemen op school).

Denk op voorhand na over hoe je wil reageren als er ruzie dreigt. Als je voor jezelf oefent wat je wil zeggen als iemand vraagt om mee te blowen, is het gemakkelijker om ook 'in het echt' dat antwoord te geven.

Doe een voorstel om iets anders te doen wanneer je vrienden willen gebruiken.

Hoe kan jij je vrienden duidelijk maken dat druggebruik niets voor jou is zonder dat je hen verliest? Wat doe je als je vrienden aandringen?

"Veel klasgenoten vinden school niet leuk. Maar voor mij is dat het leukste van de dag. Praten met vrienden, samen studeren … Thuis voel ik me heel onrustig." **Peter**

"Ik heb ondervonden dat ik soms beter een beetje egoïstisch kan zijn. Als ik eerst aan mezelf denk, dan ben ik tenminste niet bezig met dat drinken van mijn ma." **Lisa**

Hoe zorg ik goed voor mezelf?

Probeer eens niet te denken aan al die problemen thuis.

Jij bent niet verantwoordelijk voor de problemen en jij kan de problemen ook niet oplossen, hoe graag je dat ook zou willen. Je ouders helpen in het huishouden of allerlei klusjes doen, is goed maar je bent geen pa of ma. Je kan beter proberen wat afstand te nemen, in het echt of in je gedachten. Het is goed dat je leert voor jezelf te zorgen.

TIP!

- Ga niet in een hoekje zitten.
- Zoek een plek waar je je goed voelt.
- Denk niet dat je het alleen kan, je hebt anderen nodig.
- Spreek af met je vrienden.
- Doe wat je graag doet: sporten, muziek luisteren, lezen …
- Doe je best op school.
- Wees trots op jezelf.

Voor jezelf

Welke leuke dingen doe je zoal?

	sport en beweging	met vrienden	andere activiteiten
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			

Ben je tevreden met wat je hebt gedaan?

....

....

Wat ontspant je het meest?

....

....

Wat wil je veranderen?

....

....

Hoe ga ik om met mijn gevoelens?

"Ik ben boos omdat ik niet over die drugproblemen mag praten." **Marcel**

"Ik voel me dikwijls zo alleen. Ik kan tegen niemand die problemen van mijn moeder vertellen." **Axel**

"Ik ben bang dat mijn vader eens heel ziek gaat zijn van de drugs en misschien gaat hij dan wel sterven." **Sofie**

"Ik wil echt niet dat mijn klasgenoten weten hoe het er bij ons thuis aan toegaat. Ik heb al eens gedaan of ik mijn vader niet kende toen ik hem onder invloed in de stad tegen kwam." **Jan**

"Mijn vader zegt dat ik een lastig kind ben. Het zal wel door mij komen dat hij aan de drugs zit." **Sara**

"Mijn ma heeft het weer moeilijk. Ze gaat zich terug laten opnemen." **Jenny**

Iedereen heeft gevoelens. Je voelt bepaalde emoties naar aanleiding van zaken die rondom je gebeuren. Je kan blij zijn als je met de voetbal gewonnen hebt of je kan verdrietig zijn omdat je lief je de bons heeft gegeven.

Als je ouder drugs gebruikt en er daarom allerlei dingen fout lopen in je gezin, dan kan je je heel slecht voelen.

Ga na in welke situaties je onderstaande gevoelens hebt gevoeld.
Hoe kwam dat? Had het misschien iets te maken met het gebruik van drugs door je vader of moeder?

ONAANGENAAM gevoel	Wat was de aanleiding?	Hoe kwam dat?
Boos		
Schaamte		
Schuld		
Verdrietig		
Bang		
Eenzaam		

AANGENAAM gevoel	Wat was de aanleiding?	Hoe kwam dat?
Blij		
Trots		
Geamuseerd		
Verwonderd		
Opgelucht		
Ontroerd		

Hoe ga ik om met mijn gevoelens?

Wanneer een van de ouders problemen heeft met drugs zijn er vaak ruzies. Als het thuis niet prettig is, voel jij je misschien slecht in je vel. Daardoor heb je vanzelf geen zin om leuke dingen te doen. En daardoor voel je je nog slechter. Hoe ga je hier mee om?

Je kan over problemen of gebeurtenissen leren nadenken. Daardoor kan je je anders en beter gaan voelen en misschien ga je daardoor ook anders gaan reageren en dingen anders gaan oplossen.
In het voorbeeld zie je hoe Jenny met dezelfde gebeurtenis kan omgaan op verschillende manieren:

Gebeurtenis	Jenny's gedachte	Jenny's gevoel	Gedrag/reactie
Jenny's ma gaat weer in behandeling omdat ze hervallen is.	Dat is de zoveelste keer. Het komt nooit goed.	Ik voel me verdrietig, bezorgd. Ik ben bang dat het nooit goed komt.	Jenny weent veel en heeft geen zin meer om leuke dingen te doen.
Jenny's ma gaat weer in behandeling omdat ze hervallen is.	Eindelijk gaat ze weer in behandeling. Het werd tijd.	Ik ben opgelucht. Ik ben blij dat ma in een veilige omgeving is.	Jenny heeft terug wat tijd voor zichzelf.
Jenny's ma gaat weer in behandeling omdat ze hervallen is.	Mijn ma is verslaafd. Ze heeft het moeilijk om te stoppen met gebruiken. Ze heeft hulp nodig en het is niet mijn schuld.	Ik voel me kalmer.	Jenny heeft meer tijd voor zichzelf. Ze kan zich beter concentreren op haar eigen leven, met haar vrienden en de school.

In de oefening over verschillende gevoelens heb je vanuit een gekozen gevoel een bepaalde situatie of voorval beschreven. Schrijf jouw voorbeeld hieronder terug even op.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag/reactie

Probeer het nu op een andere manier aan te pakken: er anders over te denken en te voelen. Op welke manieren zou jij positiever reageren?

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag/reactie



Heb je het moeilijk of voel je spanningen? Probeer dan je leven zo te kneden dat je er toch een beetje plezier in hebt. Ook al is dat plezier soms moeilijk te vinden. Door een stukje van je leven of je gedachten in eigen handen te nemen, leer je minstens toch op eigen benen staan.

Iedereen heeft problemen. Als je problemen wil oplossen, is het belangrijk een onderscheid te maken tussen problemen waar je zelf iets aan kan veranderen (ruzie met een vriend) en problemen waar je geen vat op hebt (drugprobleem van je ouder). Problemen waar je zelf niets aan kan veranderen, moet je loslaten en voor jou er het beste van maken.

"Ik ben eigenlijk wel content nu. Tijdens de week woon ik bij mijn grootouders. Ik kan goed praten met oma en ze zorgt goed voor me. In de weekends ga ik naar mijn ma. We doen dan leuke dingen samen."
Lisa

Bij wie kan ik terecht? Wie zijn mijn vrienden?

Thuis

....

....

....

....

Familie

....

....

....

Ik

School

....

....

....

....

Sportclub of jeugdbeweging

....

....

....

Andere (buren ...)

....

....

....

Voor jezelf

Schrijf in de verschillende cirkels een aantal namen van mensen bij wie je zeker terechtkan om een praatje te maken. Schrijf eventueel het telefoonnummer of e-mailadres ernaast.

“De begeleider van het JAC zegt dat over je problemen praten met een persoon die je vertrouwt helemaal niet hetzelfde is als je ouders verraden. Het is een manier om goed voor jezelf te zorgen.” **Loubna**

“Het is niet gemakkelijk om te praten over de problemen thuis. Ik schaam me over het gedrag van mijn pa als hij gedronken heeft. Ook wil ik hem niet kwetsen.” **Joris**

“Ik krijg heel veel steun van onze buurvrouw die ook les geeft op school. Ik kan daar altijd binnen lopen om een praatje te maken. Dat lucht echt op. Nochtans ben ik niet zo’n prater.” **Daniel**

Hoe spreek ik erover?



Tips voor een gesprek

- Praten kan deugd doen en kan je helpen.
- Als je het moeilijk vindt om te praten, denk dan even na over wat je wil vertellen.
- Je kan ook chatten of mailen als een gesprek moeilijk voor je is.
- Op www.awel.be en www.noknok.be is er een forum waar je ervaringen kan delen. Je kan ook gewoon over ervaringen van andere jongeren lezen zonder zelf actief te participeren.
- Als je wil praten met je ouder die drugs gebruikt, doe dit dan als hij of zij niet heeft gebruikt.
- Je mag best je gevoelens (boos, bezorgd, verdrietig ...) uitspreken.
- Jij kan de problemen van je ouders niet oplossen.

Als je anoniem met iemand wil praten, via telefoon, mail of chat, dan kan je terecht bij:

Met wie	Telefoonnummer	Website en e-mailadres
De DrugLijn	078 15 10 20 maandag tot vrijdag, van 10 uur tot 20 uur Skype maandag tot vrijdag, van 18 uur tot 20 uur	www.druglijn.be
AWEL, luistert naar kinderen en jongeren	102 maandag tot zaterdag tussen 16 uur en 20 uur	www.awel.be

Wat als het thuis niet meer veilig is?

"Op een avond was ik weer alleen met mijn kleine broer Stefaan die 6 jaar is. Hij was plots flauw gevallen en wou niet meer wakker worden. Ik heb toen de 112 gebeld. Alles is goed met hem gekomen maar achteraf bleek dat hij een drugpilleke van mijn mama had genomen. Ik kreeg dan nog eens ruzie met mijn mama omdat ik niet goed op mijn broertje had gelet." ***Suzy***

"Soms gebeurt het dat mijn papa heel agressief wordt. Hij roept en hij tiert en bij het minste dat ik fout doe, krijg ik een dik pak slaag." ***Bert***

Jouw recht op veiligheid

Kinderen en jongeren hebben recht op een veilige thuis. Als ouders problemen hebben kan het thuis onprettig of zelfs onveilig worden. Soms is het dan goed om afstand te nemen van de problemen. In zo'n situatie kan je beter tijdelijk niet meer bij je ouders wonen. Ook wanneer je verwaarloosd of mishandeld wordt, is het beter tijdelijk ergens anders te wonen.
Dat kan bij je grootouders zijn of in een pleeggezin of in een voorziening waar nog andere kinderen verblijven.
Makkelijk is dat niet. Je zult je vrienden misschien minder vaak zien en nieuwe vrienden moeten maken. Op zo'n momenten is het belangrijk sterk te zijn en te doen wat voor jou het beste is.

Wat is mishandeling?

- Als je wordt geslagen of geschopt, waardoor je blauwe plekken, breuken en kneuzingen hebt.
- Als je niet voldoende te eten of te weinig warme kleren krijgt.
- Als je te 'streng' wordt gestraft.
- Als je altijd maar slechte dingen te horen krijgt.
- Als je wordt vernederd.
- Als jij je onveilig en angstig voelt en geen aandacht krijgt.
- Als je seksueel wordt misbruikt.

Wat kan ik doen?

Als je ouder jou pijn doet of geweld gebruikt, dan mag je dat echt niet laten gebeuren. Het is niet makkelijk om over zulke problemen te praten. Je houdt van je ouders en je wilt je pa of ma niet verraden. Toch is het belangrijk om jezelf te beschermen.
Voor hulp of informatie kan je terecht bij een Vertrouwenscentrum Kindermishandeling. Het adres of telefoonnummer van zo'n centrum in jouw buurt vind je op www.1712.be.

Waar vind ik hulp?

De DrugLijn

Je kan echt wel lijden onder de problemen thuis. Die problemen kunnen zo ernstig zijn, dat je meer hulp nodig hebt. Je kan naar De DrugLijn bellen, mailen of met hen chatten of skypen.

www.druglijn.be **078 15 10 20**

Bij De DrugLijn kan je terecht voor een babbel of voor meer informatie, ook over centra waar je terechtkan voor meer hulp.

Als ik iets vertel aan een hulpverlener, zal die dat dan niet doorvertellen aan mijn ouders?

Hulpverleners hebben beroepsgeheim. Dit betekent dat ze jouw gegevens of wat je vertelt niet mogen doorgeven aan anderen.

Andere sites

- www.jac.be
  Jongeren Advies Centrum.
  Ook zij zullen je situatie vertrouwelijk behandelen en geen oplossingen opdringen waar je zelf niet achter staat.
- www.tejo.be
  Je kan er praten met iemand over allerlei problemen.
- www.al-anonvl.be/
  Alateen is een zelfhulpgroep voor kinderen van ouders die alcoholproblemen hebben. Tel.: 03 218 50 56
- www.1712.be
  Als je ouder je slaat of mishandelt, dan mag je dat echt niet laten gebeuren. Het is niet makkelijk om over zulke problemen te praten. Je houdt van je ouders en je wilt je pa of ma niet verraden. Het is belangrijk om jezelf te beschermen.
- www.familieplatform.be
  Het Familieplatform Geestelijke Gezondheid is een kennis- en uitwisselingsplatform (samen met familieorganisaties) voor hulpverleners, cliënten én naastbetrokkenen.

"Ik was opgelucht toen ik voor de eerste keer mijn verhaal aan die begeleider van het JAC kon vertellen."
Janine

Notities

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

- **Zoek informatie over drugs en drugafhankelijkheid.**
- **Jij kan je ouders niet redden.**
- **Het is niet jouw schuld.**
- **Er zijn nog veel kinderen met een pa of ma met een drugprobleem.**
- **Jij bent de moeite waard.**
- **Probeer goed voor jezelf te zorgen.**
- **Praat erover.**
- **Zoek hulp.**

Colofon

Redactie

Gilles Geeraerts, VAD

Met dank aan

ADIC, Antwerpen
Bubbels & Babbels, Antwerpen
De Kiem/Tipi, Gavere
MSOC/CAD, Limburg
MSOC, Oostende
MSOC, Vlaams Brabant

Inge Baeten, VAD

Vormgeving

www.funcke.be

Contactgegevens

Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33
F 02 423 03 34
www.vad.be
vad@vad.be

Verantwoordelijke uitgever

Paul Van Deun, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

2018, wettelijk depotnummer: D/2018/6030/30









de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be